

Box Fisso

LO SCOPO di questo "REGIME ALIMENTARE" è quello di indurre lo stomaco a ridurre gradualmente il suo volume così da necessitare meno cibo e farvi sentire meno i morsi della fame e agevolare il vostro dimagrimento in modo sano e costante.

moved or deleted

Postato alle 13:48 di sabato, 08 settembre 2007

Da ieri ho finito lo Yogurt così mi devo "Accontentare" dei cereali o delle barrette. Ma oggi prevedo uscita per spesa settimanale anche perchè URGE la bilancia, sto andando avanti con l'okkiometro ma non sono sicura della "sua" precisione.

Oggi niente cocacola light... e vabbè, non si muore per così poco!

Cmq sono gratificata dalla mia bilancia e questo mi sta bene, quei pochi grammi in meno al giorno, costanti e precisi mi allietano ogni mattina regalandomi quel mezzo sorriso che serve per concludere una giornata da soffocamento cronico e deteriorante.

permalink | Leggi i commenti commenti (4)
Categorie del post: *pensieri sparsi* Grazie per i vostri commenti commenti (4)



moved or deleted
Sabato

Postato alle 13:40 di sabato, 08 settembre 2007

Ore 8:00 COLAZIONE

Chi Sono



- CONTATTAMI
- IL MIO PROFILO
- LINKAMI
- ISCRIVITI

Commenti Recenti

- utente anonimo in Da ieri ho ...
- fatinadeimuffin in Da ieri ho ...
- UnaMiserabile in Da ieri ho ...

Archivio

oggi
settembre 2007

Categorie

- 1°le regole°
- al bibite
- °diario alimentare°
- °sesso°
- da altri blog
- immagini
- obbiettivo
- pensieri sparsi

Data

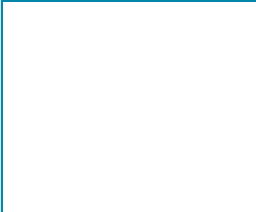
Not Fou

The requested UI

Feed

- RSS 2.0
- ATOM FEED
- SEGNALA IL BLOG

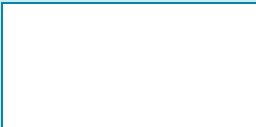
Box scorrevole



OBBIETTIVI

350 KcaL -10 KILI

Box scorrevole



83,0 Kcal - 21 gr - Barretta SlimFlakes

TOT Kcal Colazione - 083

Ore 12:30 PRANZO

15,0 Kcal - 100 gr - Lattuga Romana
55,0 Kcal - 90,0gr - Manzo
18,0 Kcal - 100 gr - Zucchine crude in Insalata
20,0 Kcal - 100 gr - Pomodoro x Insalata
12,0 Kcal - 100 gr - Cetriolo con Buccia

TOT Kcal Pranzo - 120

Ore xx:xx MERENDA

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Ore 19:30 CENA

in attesa

TOT Kcal Pranzo - 000

TOT Kcal Giornaliere 000

[permalink](#) | [Leggi i commenti](#) [commenti](#)

Categorie del post: [diario alimentare](#)° Grazie per i vostri [commenti](#)[commenti](#)



moved or deleted
Venerdì

Postato alle 13:33 di sabato, 08 settembre 2007

Ore 8:00 COLAZIONE

80,0 Kcal - 21 gr - Barretta SlimFlakes
80,0 Kcal - 100gr - Yogurt Soia e Frutta

TOT Kcal Colazione - 080

Ore 12:30 PRANZO

105 Kcal - 300 gr - Super Passato di Minestrone
15,0Kcal - 100 gr - Lattuga Romana

TOT Kcal Pranzo - 120

Ore xx:xx MERENDA

solita Coca Cola Light 0,7 kcal (1 lattina da 330 ml)

Ore 19:30 CENA

105 Kcal - 70,0gr - Petto Tacchino ai ferri
30,0 Kcal - 200gr- Lattuga Romana
18,0 Kcal - 100 gr - Zucchine crude in Insalata
20,0 Kcal - 100 gr - Pomodoro x Insalata
12,0 Kcal - 100 gr - Cetriolo con buccia

TOT Kcal Cena - 191

TOT Kcal Giornaliere 392

Link

-°-calorie-°-
-°-conta calorie-°-
-°-dizionario delle
calorie-°-
-°-Dizionario di
Sconsigli-°-
-°-equilibria-°-
-°-ricette-calorie-°-
ana's life
Anorexia NervoSa
Ciccioletta77
Ciliana
duesettimane
Equilibrio sopra la
Follia...
Il Vascello senza
Capitano
leggera come una
piuma
perfetta48
pinkyana
Pura Essenza
soniaverso45kg

Membri del blog

Visite

Vi siete puliti i piedi 561 volte

Disclaimer

Questo blog non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 7.03.2001

Foto recenti

Credits

Template by [Blografando](#)
Image Header
[DeviantArt](#)
Distribuito da [x](#) | [x](#) |



moved or deleted

....mannaggia i pescetti...

Postato alle 13:27 di sabato, 08 settembre 2007

oggi visita "PARENTI" un pochino in anticipo al dire il vero ma paiono regolari, già buono.Se non fosse per il fastidio, ma che ci vuoi fare!?!?!?

Finalmente posso aggiornare il D/A perchè sono tornata in possesso del pc... alleluia!

Per il resto tutto nella norma, oggi e domani avrò da sistemare in casa e quindi non mi preoccuperò di altro. A pranzo mi sono preparata la verdura alla griglia per qualche giorno così non mi devo nemmeno preoccupare di cucinare. ODIO CUCINARE...!



moved or deleted

Filosofia di vita.

Postato alle 07:47 di giovedì, 06 settembre 2007

Come ho già detto, essere magre non rende felici ma aiuta a sentirsi meglio...poco ma sicuro.

Della moda non mi interessa nulla, non mi interessano pantaloni a vita bassa,gonne cortissime, toples striminziti.

Voglio un equilibrio stabile con il cibo,che odio e amo e sa solo ferirmi.Voglio un aspetto migliore x me e x P. voglio essere quello che non sono mai stata e che invece dovrei.

Voglio del cibo normale,tranquillo, non troppo genuino ma nemmeno amalgamato in una pallottola obesa.

Voglio un equilibrio di stabilità tra la sazietà e l'entità. Il mio corpo semplice nella sua miniatura di 160 cm da terra. Non voglio essere scolpita, modellata, smaltita. Mi va bene anche qualche muscolo esile e molliccio.

Voglio non guardare con orrore ogni pietanza accusandola della mia instabilità emotiva.

Voglio stare bene con me in me.



moved or deleted

Giovedì

Postato alle 07:31 di giovedì, 06 settembre 2007

Ore 8:00 COLAZIONE

83,0 Kcal - 21 gr - Barretta SlimFlakes

80,0 Kcal - 100gr - Yogurt Soia e Frutta

TOT Kcal Colazione - 163

Ore 12:30 PRANZO

30,0 Kcal - 150 gr - Lattuga Romana

57,0 Kcal - 57,0gr - Tonno al Naturale

11,0 Kcal - 100 gr - Zucchine crude in Insaltata

15,0 Kcal - 100 gr - Pomodoro x Insalata

TOT Kcal Pranzo - 113

Ore xx:xx MERENDA

solita Coca Cola Light 0,7 kcal (1 lattina da 330 ml)

Ore 19:30 CENA

40,0 Kcal - 200 gr - Lattuga Romana

57,0 Kcal - 57,0gr - Tonno al Naturale

22,0 Kcal - 200 gr - Zucchine crude in Insaltata

30,0 Kcal - 200 gr - Pomodoro x Insalata

TOT Kcal Pranzo - 149

TOT Kcal Giornaliere 426

[permalink](#) | [Leggi i commenti](#) [commenti](#)

Categorie del post: [diario alimentare](#)° [Grazie per i vostri commenti](#)[commenti](#)



moved or deleted
Giornata di **M**

Postato alle 18:37 di mercoledì, 05 settembre 2007

Oggi GIORNATA di M...! 😞

La bilancia per gli alimenti ha esalato il suo ultimo respiro...

Ho lavorato 5 ore per un lavoro che domani dovrò RIFARE...

Mi si è rotto il laccetto del cell...

altro?!?!?!?!..... per ora non mi pare, ma la serata è ancora luuuuuuunga! 😞

In PIU' da domani non so come pesare gli alimenti, e il mio OKKIOMETRO non è tanto bilanciato...già a cena è stato così così, che non sono sicura dei grammi, li ho messo per eccedenza nel d/a almeno vado sul sicuro.

[permalink](#) | [Leggi i commenti](#) [commenti](#)

Categorie del post: [pensieri sparsi](#) [Grazie per i vostri commenti](#)[commenti](#)



moved or deleted

Postato alle 08:03 di mercoledì, 05 settembre 2007



[permalink](#) | [Leggi i commenti](#) [commenti \(3\)](#)

Categorie del post: [immagini](#) Grazie per i vostri commenti [commenti \(3\)](#)



moved or deleted

Postato alle 07:49 di mercoledì, 05 settembre 2007

"il vero amore che ti coglie di sorpresa, nn ti fa mangiare, dormire, ti fa impazzire di felicità e di dolore, perchè ogni parte di te appartiene all'altra persona, e tu vorresti possedere anche la sua anima, non ti basta mai quel che ricevi, vorresti fonderti per sempre con l'altra, e lasciare fuori il resto del mondo" ... ecco le mie motivazioni per tanta determinazione a raggiungere l'obiettivo!

c'è poco da illudersi quando la persona con la quale stai è stata una stra figa che ha avuto ex belli, e tu invece sei un cassetto lardoso e tapposo ambulante.

Almeno tentare... magrezza=bellezza?, non lo so, di sicuro una persona magra è sempre più ben vista da una lardosa. La vita è più facile DA MAGRI!

[permalink](#) | [Leggi i commenti](#) [commenti](#)

Categorie del post: [pensieri sparsi](#) Grazie per i vostri commenti [commenti](#)



moved or deleted

Postato alle 19:42 di martedì, 04 settembre 2007

NO alle 300 Kcal al giorno, troppo poche e ammazzano il vostro metabolismo. Concedetevi **ALMENO 600 Kcal**, e cosa fondamentale, privatevi di ogni forma di grasso.

Sport completo e non troppo faticoso rimane sempre il NUOTO, che lavora su tutti i muscoli del corpo e da risultati in breve. Ma porta via più tempo rispetto ad altri e andrebbe fatto costantemente per mantenere i risultati.

Categorie del post: [1°le regole](#)° Grazie per i vostri commenti



1 2 3
successiva >
ultima »

This image or video has been moved or deleted

This image or video has been moved or deleted

This image or video has been moved or deleted

This image or video has been moved or deleted

This image or video has been moved or deleted

This image or video has been moved or deleted

This image or video has been moved or deleted

This image and video have been moved.